

Ultreia susseia et Mageia



Esteban García Alonso

Ultreia susseia et Mageia

Una guía completa,
con referencias históricas,
para tener el Camino de Santiago
más enriquecedor posible

Esteban García Alonso

Esteban García Alonso

Ultreia, Suseia, et Mageia

Una guía completa, con referencias históricas, para tener el Camino de Santiago más enriquecedor posible

Primera edición: 2026

Copyright 2026 - Esteban Garcia Alonso

aventurasapie.com

Índice general

Índice general	iv
I Generalidades	1
1 Introducción	3
2 ¿Qué es el Camino de Santiago?	9
3 ¿Qué hace al camino único y diferente de otras peregrinaciones?	13
II Conceptos Básicos	17
4 Un típico día en el Camino	19
5 Los alojamientos en el Camino	39
6 Comida	51
7 ¿Ir solo o acompañado?	61
8 Inseguridad (e Inseguridades) en el Camino	71

9	Las razones y motivaciones para hacer el camino	79
10	Documentación y Certificados	91
11	¿Qué necesito saber?	103
12	Vestimenta & Mochila	109
13	Los Caminos de Santiago	123
14	¿Qué experiencia buscas?	147
15	¿Dónde comenzar el Camino?	155
III	Conceptos Intermedios	173
16	Salud: Higiene, Nutrición, Entrenamiento y Descanso	175
17	Normas de Comportamiento	195
18	¿Cómo calcular el presupuesto de un Camino?	203
19	Efectos Secundarios durante el Camino	213
20	Los Efectos Secundarios Post-Camino	219
21	La Picardía en el Camino y el Impuesto Peregrino	225
22	¿Dónde encontrar la magia?	229
IV	Conceptos Avanzados	235
23	Sábana o Saco de Dormir	237

24	Menaje propio en el Camino	243
25	Ayuno Intermitente en el Camino	251
26	Costumbres Peregrinas	255
27	Sabiduría Peregrina (Hacks)	259
V	Reflexiones filosóficas	271
28	La atención en los diferentes Albergues	273
29	¿Por qué es popular el Camino?	279
30	¿Qué significa hacer "un camino"?	287
31	¿Qué significa "hacer trampa" en el Camino?	291
32	La historia (abreviada) del Camino de Santiago	299
33	Mitos y certezas sobre los restos apostólicos	315
VI	Apéndice	325
34	Los Grandes Errores a intentar hacer el Camino	327
35	Los malentendidos del Camino (de la gente)	335
36	Los malentendidos del Camino (de los gobiernos)	343
37	Ítaca, por Athanasia N.	345
	Referencias	349

Parte I

Generalidades

Capítulo 1

Introducción

Se dice que **la única cosa constante de la vida es el cambio**. Esta ironía no podría ser más verdad que en el camino.

Si bien las campañas publicitarias del Camino lo promocionan como una ruta milenaria cuyo recorrido ha variado poco; en realidad, en la antigüedad la ruta sufrió grandísimos cambios tanto en sus comienzos, en su apogeo y en su declive, siendo el énfasis moderno de estabilidad un producto publicitario.

Hoy día sufre los mismos cambios que sufrió hace siglos, sólo que a un ritmo más acelerado. Nuevas rutas, nuevos hospedajes, nuevas señalizaciones, nueva tecnología, más información, más concientización, más diversidad, más democratización, más accesibilidad, han hecho que la peregrinación se experimente de forma diferente cada año y que los libros que cuentan sobre la experiencia y así como las guías preparativas de hace 5 años, 10 años y 15 años estén desactualizadas (y ni hablar de obras anteriores).

El propósito de este libro es **preparar física, mental y emocionalmente a los futuros peregrinos** para la odisea *actual*, en este siglo XXI, así como para ayudar a elegir y planificar intencionadamente la ruta a recorrer, cubriendo las necesidades y desafíos presentes y así como los previsibles en un futuro cercano.

Este volumen tiene un carácter **mayormente preparativo**. Debe ser leído, estudiado y aplicado ANTES de comenzar la aventura. Para el día a día del camino, necesitaremos otra fuente de información relacionada con la ruta específica. Existen numerosos sitios web y apps móviles y además, es muy probable, que construyamos una app propia en el futuro.

Este libro va dirigido a todos los públicos actuales; entendiéndose que el lector está acostumbrado a consumir información de Internet. Eso significa contenido escrito de forma sencilla, sólo utilizando palabras difíciles cuando se necesita precisión, y con una profundidad de temas que progresa con el paso de los capítulos.

Ofrece a los **peregrinos primerizos**, una introducción del camino y de la experiencia como peregrino; a los **peregrinos con experiencia**, información sobre cómo seleccionar la próxima ruta y a mejorar su preparación y para **peregrinos avanzados**, análisis pertinentes a la selección de equipamiento, optimización de recursos y consejos sobre la experiencia en general.

Pero, por sobre todo, va dirigido a personas que desean aprovechar al máximo esta experiencia única y que, muy probablemente, van a querer repetir muchas veces, explorando cada vez diferentes aspectos.

Por qué el nombre del libro? Y a qué te refieres con "MAGIA"?

Existe un claro riesgo al utilizar la palabra "*magia*" en un título. Es una palabra cargada emocionalmente, que significa cosas diferentes para diferentes personas y que puede causar cierto rechazo.

Mucha gente asocia la palabra MAGIA con un aspecto sobrenatural y/o esotérico; y me resulta extremadamente importante aclarar que este libro no va a tener ***ABSOLUTAMENTE NADA ESOTÉRICO NI SOBRENATURAL. NADA.*** No voy a hablar ni de chacras, ni de símbolos del zodiaco, ni de carriles telúricos, ni de líneas Levy, ni de mensajes secretos, ni de la Atlántida, ni de extraterrestres. Ya existen

muchísimos otros libros que cubren esos temas con más pasión y creencia de lo que puedo honestamente ofrecer. Hacemos este énfasis porque no queremos que los lectores interesados en fenómenos sobrenaturales se queden decepcionados, aún sabiendo probablemente ahuyentemos lectores que menosprecian esta palabra.

Para nosotros, "*magia*" significa otra cosa, algo difícil de definir y explicar a secas... Pero sí, en el contexto del nombre del libro

Para aquellos que no sepan absolutamente nada del Camino de Santiago, debería aclarar que existe una tradición muy extendida de saludar a los peregrinos que pasan, (y mismo entre los propios peregrinos), con la frase: "Buen Camino" o bien su equivalente en gallego, portugués, francés (inglés es la excepción, donde se suele utilizar la expresión en español)

Esta frase en algunos idiomas se utiliza de forma general, por ejemplo: "**Kalo Dromo**" en griego, que significa literalmente lo mismo y que significa "Camino sin problemas/sin accidentes", un "buen viaje" del español, y como un "(have a) safe journey" del inglés. No obstante, esta frase, en España, se utiliza *exclusivamente* con los peregrinos del Camino de Santiago.

Este deseo, en la antigüedad, se exclamaba utilizando otras frases: "Ultreia" (Más allá) o "Ultreia et Suseia" (Más allá y más arriba), que viene del primer libro que habla del Camino de Santiago, el Códice Calixtino.

En lo personal, me gusta mucho este saludo, porque al mismo tiempo, es un reconocimiento de tu rol de "peregrino" y, al mismo tiempo, te desean un "buen viaje".

Ahora bien, los tiempos han cambiado muchísimo y si bien el camino aún no está ausente de dificultades y de gente pícara, la gran mayoría de los grandes peligros del pasado han desaparecido, producto de la modernidad, la civilización y la masificación de la experiencia.

Y producto de esa masificación, también ha cambiado el público y las razones para hacerlo.

En la antigüedad, mucha gente lo hacía por razones "serias": de "fe",

de "salud" o como conmutación de "sentencia judicial" o de "castigo eclesiástico". Claro que también existían los turistas, y los viajeros, pero eran más bien una minoría en los primeros tiempos, así como gente pobre que quería aprovecharse de la acogida jacobea, con un crecimiento sustancial de estos 2 grupos en tiempos tardíos.

Hoy día, si bien hay gente que lo hace para honrar a un ser querido que ha fallecido o para pedir por la salud de un familiar, como en la antigüedad, estas personas son una minoría. La mayoría de la gente, en la actualidad, lo hace por razones menos transcendentales. Si bien existe gente que lo hace como una experiencia de búsqueda espiritual y de reflexión; más gente lo hace por razones lúdicas y/o culturales: porque quieren vacaciones de bajo costo; porque es un desafío deportivo; porque está de moda; porque da estatus hacerlo; porque quieren "tener suerte" (ligar); En realidad existen infinitud de razones para hacerlo. Esto es muy fácil darse cuenta hablando con otros peregrinos.

Más allá de la razón por la que lo hayan decidido hacerlo, mucha gente (en su mayoría, los peregrinos de larga distancia) ha encontrado con algo que no esperaban; algo que llena el espíritu y que no es fácilmente accesible en la vida cotidiana: Libertad, conexión, empatía, solidaridad, comunidad, enmarcados en momentos muy especiales, fácilmente identificables (algunos hasta surrealistas) y que generan recuerdos "indelebles". En fin, "momentos mágicos".

Es la búsqueda de esa **"magia"** una de las razones que hace al peregrino volver una y otra vez al camino.

Este libro está destinado a todos aquellos que no solo quieran hacer un Camino de Santiago en el siglo XXI, sino también un Camino de Santiago con "momentos mágicos".

Y como parte de ese deseo, es ofrecer una actualización a ese deseo bienintencionado de una "buena peregrinación" y transformarlo en un deseo más completo: "Ultreia et mageia"¹: un deseo de "buena peregrinación con magia".

¹La palabra "mageia" no existe y es más una licencia poética. Esta deformada para que no haya cacofonía (o sea, para que suene bien)

Cómo está compuesto el libro?

Para alguien que no sabe nada del camino, demasiada información puede resultar abrumadora, por lo que he estructurado este libro para que se puedan asimilar todos los conceptos de una forma más fácil y amena.

El libro está dividido en 6 partes:

- una introducción donde describimos, muy brevemente, qué es el camino, cómo surgió y diferentes aspectos de la experiencia; lo mínimo necesario como para tener un contexto.
- una parte práctica básica, donde vamos a explicar en términos generales toda la experiencia, con especial énfasis en el día a día y a plantear algunas preguntas básicas sobre la experiencia que nosotros queremos tener en el camino.
- una parte práctica intermedia, donde explicamos en detalle los puntos introducidos en la parte básica. Al final de esta sección deberíamos estar preparados para ir al camino sin problemas.
- una parte práctica avanzada, donde analizamos algunas decisiones importantes con extremo detalle. Si bien no es imprescindible, es altamente recomendado leerlo.
- una parte histórica, expandiendo los temas comentados en la introducción ahora sí en detalle, comentando sus diferentes controversias.
- Apéndice con misceláneos, donde hablamos de diferentes temas relacionados con el camino, pero que no afectan nuestra preparación y nuestra experiencia.

Además muchos capítulos van a tener una sección dedicada a la misma temática, ambientada en el medioevo. La lectura de estas secciones solamente da perspectiva histórica y no afecta la vivencia del camino moderno, por lo que si bien la lectura es recomendada, es de carácter opcional.

Cómo leer este libro?

Hay varias formas de leer este libro. Si eres un peregrino primerizo, tienes 2 formas:

- Leerlo de forma secuencial, como cualquier otro libro.
- O empezar a leer los capítulos de malentendidos y los grandes errores, que se encuentran en el apéndice, y donde al final de cada tópico se indica en que capítulo se ahonda cada tema específico.

Precio del libro

En la actualidad, está de moda contribuir con el pago de 1 café o 1 cerveza a la hora de descargar cosas de Internet. Para crear este libro se necesitaron centenares de horas de trabajo, además de muchísimo cariño, así que pensé que era más apropiado ponerlo al precio simbólico sugerido de "menú peregrino". Obviamente aquellos que quieran dejar más dinero son libres de hacerlo.

Si otro peregrino te ha pasado el libro porque le ha gustado mucho, agrádecele!

Si el libro te ha gustado, te ha aportado valor y te resulta económicamente posible, puedes dejarnos un donativo visitando mi página web <https://aventurasapie.com/> o mi página en ko-fi: <https://ko-fi.com/aventurasapie/>

Dedicatorias y Agradecimientos

Quería dedicar este libro a mi familia, a mis compañeros del Camino, a todos los hospitaleros voluntarios que he conocido y en especial, a mi compañera de camino **Athanasía**, que ha puesto un gran esfuerzo para que este libro viera la luz del día.

Capítulo 2

¿Qué es el Camino de Santiago?

Oficialmente, es una peregrinación de larga distancia que conduce a la ciudad de Santiago de Compostela, donde se supone que están los restos de Santiago el Mayor, uno de los 12 apóstoles de Jesús.

Más allá de lo que puede indicar el nombre, no se trata de un solo camino, sino una red de caminos. Esta red incluye señalizaciones y la infraestructura necesaria como para hacer el recorrido desde toda la península ibérica y una buena parte de Europa Occidental. Y, a diferencia de otras peregrinaciones religiosas, donde todo el énfasis se encuentra en visitar el destino, por los medios que sea; en esta peregrinación la importancia se encuentra en **recorrer el camino por medios no motorizados**.

Surgió en la edad media con el "descubrimiento" e "identificación" de los restos del Apóstol y una primera visita/peregrinación del Rey de Asturias, Alfonso II el Casto, el cual donó dinero para la construcción de un primer santuario. Este primer camino, hoy día conocido como el ***Camino Primitivo***, atravesaba las montañas de Asturias y Galicia y tenía una dificultad alta. Esta ruta montañosa era necesaria debido a que toda la península ibérica casi estaba ocupada por los musulmanes

del Califato Omeya y no se podía circular por caminos más fáciles con libertad y seguridad.

Con el paso de décadas, y luego, de los siglos, hubo una (re)conquista progresiva de la península ibérica por parte de los reinos cristianos y se abrieron vías de menor dificultad para esta peregrinaje, siendo la principal la que se conoce hoy como el *Camino Francés*, pero que no es la única. Caminos como el del Ebro y el Portugués tomarán más importancia con el paso del tiempo.

La popularidad de las diferentes rutas del Camino se vió afectada por eventos externos. Ej: la guerra de los 100 años entre Francia e Inglaterra desalentó a los peregrinos ingleses de utilizar la ruta francesa y potenció la vía marítima directa, o la persecución de los hugonotes a los Católicos, que también potenció la vía marítima, en este caso, desde Italia.

A partir de la mitad del siglo XIV, su popularidad declinó producto de muchos factores, como plagas, guerras, cambio climático, la reforma protestante, malas políticas económicas, además del cumplimiento de los propósitos originales. Siendo un tema rara vez explicado de forma congruente, le dedicaremos un capítulo al final del libro.

El camino permaneció en un estado de "coma", hasta la década de 1950, donde por iniciativa de algunos personajes muy particulares, comienzan los esfuerzos para recuperar la ruta. En esta época se documenta la ruta medieval, se recupera un trazado similar y se demarca con la que va a ser el sinónimo del Camino, la "flecha amarilla". Y lo más importante, se crean asociaciones de peregrinos para acelerar el cambio, además de crear refugios y albergues, para poder hospedar a los peregrinos, la parte más clave del éxito de la experiencia.

Hubo un plan gubernamental para celebrar el año santo de 1993 (conocido como "Xacobeo 93") que fue de un grandísimo éxito, en términos de popularidad y que se puede considerar como el punto del renacimiento del Camino moderno.

Su popularidad fue creciendo en olas, primero con el surgimiento de libros, películas y artículos periodísticos, intercalados con los

reconocimientos oficiales:

En 1987 fue declarado itinerario cultural europeo por el Consejo de Europa. En 1993, el *Camino Francés* fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO; incluyendo SOLAMENTE las variantes conocidas en la actualidad como el *Camino Francés* y el *Camino Aragonés*. En julio de 2015 se completó el Bien declarado Patrimonio Mundial “Camino de Santiago de Compostela”, con las cuatro rutas de los Caminos del Norte (Camino de la costa, *Camino Primitivo*, *Camino Lebaniego* y *Camino Interior Vasco-Riojano*). En 2023/2024, la acogida tradicional jacobea, fue declarada como Patrimonio Inmaterial por el Ministerio de Cultura de España.

Con la popularización de internet, y luego de las redes sociales, continuó creciendo en popularidad de forma exponencial, al alimentarse de su propio éxito.

El camino es reconocido, en la actualidad como en la antigüedad, como un motor de crecimiento económico. Ello ha llevado a gobiernos a ayudar en la extensión de rutas existentes y a la creación de nuevas rutas.

Hoy día, gracias a los altísimos niveles de infraestructura, es accesible a un gran porcentaje de la población.

Si bien el Camino de Santiago **tiene origen cristiano**, no es necesario ser devoto y ni siquiera cristiano para hacerla. En la práctica, si se hace de la manera tradicional, funciona como una **experiencia de autoconocimiento y reflexión**, por lo que es atractivo también a ateos y como a creyentes de otras religiones.

Capítulo 3

¿Qué hace al camino único y diferente de otras peregrinaciones?

Muchas cosas hacen que el camino sea una experiencia única a nivel mundial, sin poder destacar particularmente una:

- Camino religioso sin la religión
- Énfasis en el viaje y no en el destino.
- La atemporalidad
- La acogida jacobea
- El largo de la experiencia y la popularidad y la infraestructura
- La riqueza histórica y arquitectónica (autogenerada)

Camino religioso sin religión

A pesar de tener un origen religioso, la Iglesia como institución se encuentra casi ausente de la experiencia y su presencia suele destacar mayormente de forma negativa.

Mira al peregrino como una **fuentes de ingresos** (un símbolo de euro con bordón y mochila) y no como una figura representativa de

los valores cristianos (imagen que se promovió al comienzo de las peregrinaciones).

Ello lleva a que las interacciones peregrino-iglesia causen decepción: las iglesias estén cerradas en su mayoría y las que se encuentran abiertas, se cobra por visitarlas o bien tienen horarios de apertura extraños e incompatibles la peregrinación. Además la iglesia ha decidido cobrar por eventos e hitos de la peregrinación jacobea, como el funcionamiento del botafumeiro (el mayor incensario del mundo) y la visita al Pórtico de la Gloria, que en teoría era la puerta principal de la Catedral de Santiago para los peregrinos. No obstante, unos pocos sacerdotes, por iniciativa propia y recordando la labor solidaria y misionera de la Iglesia, han decidido abrir albergues de "acogida jacobea", similares a los que existieron en el pasado. Lamentablemente, algunos de estos albergues sucumbieron a las presiones económicas actuales y se han convertido también en negocios.

Si existe un aspecto positivo, podemos decir que la ausencia de la iglesia ha hecho que la experiencia sea más inclusiva, atrayendo a personas de todas las fes y aún a los ateos y agnósticos.

Énfasis en el viaje y no en el destino

A diferencia de otras peregrinaciones, donde lo más importante es el destino (Ej: cualquier peregrinación a un santuario en particular, Fatima en Portugal, Lourdes en Francia, Lujan en Argentina; o la Meca para los musulmanes), **lo importante es el experiencia de la peregrinación.**

Es perfectamente normal y válido, recorrer una sección del Camino de Santiago, sin llegar a la meta y sentir que hemos vivido la experiencia completa. Irónicamente, por distorsiones creadas por los intereses económicos y por la popularidad de la ruta, en los kms cercanos a Santiago se ha perdido el espíritu del peregrinaje, por lo que es más fácil vivir la esencia del Camino sin llegar a Santiago, que llegando a Santiago.

La atemporalidad

A diferencia de otras peregrinaciones, donde existe énfasis en visitar un santuario en una fecha o fechas particulares, la peregrinación a Santiago se puede hacer en cualquier momento del año, y como dijimos anteriormente, aún en secciones, sin llegar a destino.

La hospitalidad tradicional jacobea

Se refiere a la tradición de la Iglesia de dar refugio, atención médica y comida a los peregrinos, para que puedan proseguir con su peregrinación a Santiago. Esta labor era hecha de forma totalmente gratuita en la antigüedad y estaba financiada con donaciones de reyes, de nobles y las limosnas de la gente, así como de rentas de otras propiedades. En la actualidad, la atención médica es provista de forma externa por personal calificado; y el alojamiento ya no es de carácter gratuito, sino que se financia con los donativos de los peregrinos.

Dado el desvinculamiento de la Iglesia, esta tradición la mantienen mayoritariamente los albergues de diferentes asociaciones de Amigos del Camino, atendidos por hospitaleros voluntarios, en su mayoría temporales. Respecto a las comidas, estos albergues pueden dar desayuno, a veces cena y en caso excepcionales, en pueblos sin servicios, las 3 comidas.

El buen trato al peregrino no estaba limitado a la Iglesia, sino que la hospitalidad jacobea se extendía también a los pueblos por donde pasaba el camino. Hoy día, este respeto se mantiene, sobre todo, en los sitios de poco tráfico peregrino.

El largo de la experiencia y la popularidad y la infraestructura

El Camino es comparable con otros itinerarios religiosos en términos de distancia: *la via Francígena* (Cantebury-Roma); *el camino de San*

Olaf (Oslo-Trondheim) y el *Kumano Kodo* en Japón. Ahora bien, no son comparables en términos de infraestructura ni de popularidad. Ninguna de estas otras rutas tiene siquiera una fracción de los alojamientos de bajo costo que se consideran necesarios para hacer que una ruta de larga distancia sea popular e inclusiva.

La riqueza histórica y arquitectónica (autogenerada)

El camino fue, económicamente hablando, una fuente de riqueza y cultura, debido al intercambio cultural con Francia en un principio y con el resto de Europa Occidental luego.

Pero no se limita a eso, también fue un motor poblacional, al necesitar la creación de poblaciones para dar servicio a los peregrinos, junto con las infraestructuras para alojar y dar de comer a los peregrinos, además de servicios básicos y así como un generador de infraestructura vial, al crear calzadas y puentes.

También funcionó como eje comercial y de comunicación entre las principales ciudades de los reinos. A lo largo de la historia, los diferentes reinos e imperios han decidido desplegar su esplendor en sus capitales, como símbolo de su éxito y para el disfrute de sus monarcas y luego de sus súbditos. Y esa es una razón clave de la riqueza del camino. Por ejemplo: el ***Camino Francés*** atraviesa 5 capitales regionales actuales: **Pamplona, Logroño, Burgos, León y Santiago** y otras capitales de tiempos pasados: **Jaca, Estella, Viana y Nájera**. Se puede decir lo mismo de otros caminos, y su paso por antiguas y actuales capitales.

Para simplificar la introducción, vamos a terminar aquí para meternos de lleno en la vivencia del camino y no hay mejor forma que describir un día típico.